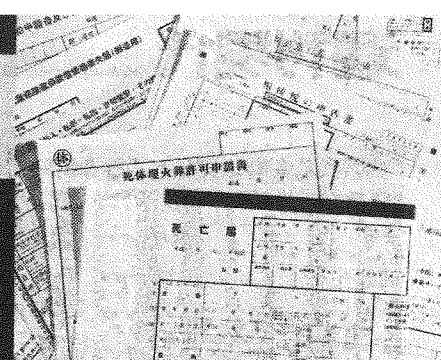


保存版特集

ここで間違える

と台無しに

この短期間に、書類の準備など、できることはたくさんある



あなたの人生、 「最後の の過

人生の大団円をきれいに迎え、後顧の憂いなく、後の世代にバトンをつなぐ。それが、最後の日までの1週間の理想である。「送られる人」「送る人」の双方が、この短い期間に何ができるか、すべてを明かそう。

送るあなたが出来る
| 第1部 | 老親

老親の人生 1週間 ごし方

こと、送られるあなたがやっておくこと
を送る1週間

I
無理は禁物、
でも後悔してほしくない
「最後のわがまま」を
どれだけ
叶えてあげるか

「終末期に入り、1週間のうちに余命が限られてくると、本人だけでなく、送り出す家族も、緊張を強いられる日々となります。別れへの寂しさも先に立ち、うろたえてしまう方もいる。しかし、この時期の過ごし方がもっとも重要なのです」

こう語るのは、本誌でもおなじみの死後手続きの専門家のひとり、税理士の佐久間裕幸氏だ。準備せずに最後の日が来てしまつては、遅いのである。佐久間氏が続ける。「本人にとっては、自分の意思や気持ち、遺産を家族に引き継ぐ最後のチャンスですから、人生の

集大成。家族の側は、そのバトンを受け取り、今後に活かしていく引き継ぎ期間。本人と家族が、一緒に事を進めていくことは、どちらにとっても意味のあるものです」
第1部では、まず老親を送る側の家族が、最後の1週間で出来ること、しなければならぬことを見ていこう。

日本看取り士会会長の柴田久美子氏は、「本人の意思を尊重することが、家族にとっても悔いを残さないことにつながります。『わがままだ』と思えても、やりたいことを最大限叶えてあげるべきです」と言う。

自由に食べたいものを食べ、飲みたいものを飲めばいい。だが、終末期となると体力との戦いになる。嚥下機能も低下しているかもしれない。「末期がん患者の方のなかで、『目の前にたくさん食べ物があっても、自分は食べられなくて悔

しい」と仰る方がいました。飲み込むのは難しいので、口に入れて嚥ませ、吐きだしていただくことにしました。ご本人は非常に満足されていました。工次次第で、ご本人の希望を叶えることはできるのです」(柴田氏)

お酒が好きな人は、お猪口に少量だけの好きな酒を注ぎ、飲んでもらう。ただし、終末期である以上、命に直結するリスクと隣り合わせだ。日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニックス院長の菊谷武氏は言う。「誤嚥によって窒息事故を起こしたり、肺炎を起こす、あるいは食べたことで熱が出てしまうこともある。しかし、本人と家族の意思をはっきりと医師や看護師に伝えてもらえれば、幸せな最期に持って行けるはずだ」

リスクは承知のうえで、どうしたいか。本人の希望を聞いておきたい。体力が弱っていても

「亡くなる1週間くらい前になると、人間には『ラストラリー』といわれる最後の頑張りの瞬間が起ころうとする」と語るのは医師の志賀貢氏だ。「今まで食事とれなかったような人でも、『アイスクリームが食べたい』『寿司が食べたい』と食欲が突然湧くことがあります。原始的な本能の食欲が蘇るのです」

食欲だけではない。「ラストラリー」は人間の本能である集団欲も呼び覚ますという。最後に会っておきたい人、行っておきたい場所について、さ



「亡くなる1週間くらい前になると、人間には『ラストラリー』といわれる最後の頑張りの瞬間が起ころうとする」と語るのは医師の志賀貢氏だ。「今まで食事とれなかったような人でも、『アイスクリームが食べたい』『寿司が食べたい』と食欲が突然湧くことがあります。原始的な本能の食欲が蘇るのです」

「死後手続き」のうち、相続にまつわる手続きは非常に煩雑だ。財産の全体像やその所在を聞いておかないと、銀行の口座解約すら難しくなってしまうし、塩漬け資産になることも多い。

「しかし、子供とはいえ

肉親が亡くなった後の「死後手続き」のうち、相続にまつわる手続きは非常に煩雑だ。財産の全体像やその所在を聞いておかないと、銀行の口座解約すら難しくなってしまうし、塩漬け資産になることも多い。

「しかし、子供とはいえ

II 遠慮して後で困るのは家族だから

聞きづらい「親の財産」これだけは聞いておく

肉親が亡くなった後の「死後手続き」のうち、相続にまつわる手続きは非常に煩雑だ。財産の全体像やその所在を聞いておかないと、銀行の口座解約すら難しくなってしまうし、塩漬け資産になることも多い。

「しかし、子供とはいえ

肉親が亡くなった後の「死後手続き」のうち、相続にまつわる手続きは非常に煩雑だ。財産の全体像やその所在を聞いておかないと、銀行の口座解約すら難しくなってしまうし、塩漬け資産になることも多い。

「しかし、子供とはいえ

肉親が亡くなった後の「死後手続き」のうち、相続にまつわる手続きは非常に煩雑だ。財産の全体像やその所在を聞いておかないと、銀行の口座解約すら難しくなってしまうし、塩漬け資産になることも多い。

「しかし、子供とはいえ

私のほうで管理しておくから、どういう風にしたいか教えて。教えてもらったうえで、いい方法でやろう」と持ちかけ、納

得してもらいました。時間は限られている。親がしっかりと財産目録やエンディングノートを準備していたのなら、そ

れをもとに聞き出してあげたいが、そうでないなら「せめて資産の種類とありかだけは聞いておけば、最低限、後で困らない」というのが、専門家の一致した見解だ。

見落としがちなのが株式だ。高齢者でもネット証券をやる人は多い。値動きしてしまうので、存在を知られないまま亡くなってしまふと、家族は大変な思いをする。

固定資産台帳から検索できます」(横川氏)

生命保険も、塩漬けになりやすい資産だ。受取人になっていない人が保険の存在に気付いていないケースがあるからだ。保険会社名がわかれば、死後に家族が調査することは可能だ。種類・受取人・契約者まで教えてもらえばベスト。

財産の詳細、これだけは聞いておきましょう		
	聞いておくこと	そろえておいてもらうモノ
預貯金	金融機関名、支店名	銀行通帳 定期預金証書 キャッシュカード
	預貯金の種類、名義人	
	キャッシュカードの暗証番号	
株式	証券会社名	証券会社からの郵便物
	銘柄、株数、名義人	
不動産	所在地、地番、建物番号	登記識別情報通知書 不動産売買契約書
	面積、名義人、構造	
生命保険	保険会社名	保険証券
	種類、受取人、契約者	
自動車	車種、車検の有無、修復歴、駐車場所在地	自動車検査証 損害賠償責任保険証明書
借金	借入先、借入額、残高、返済方法	金銭消費貸借契約書

預貯金は、銀行通帳と定期預金証書さえ準備しておけば、具体的な肉親に聞いておくべきことを見ていこう。

預貯金は、銀行通帳と定期預金証書さえ準備しておけば、具体的な肉親に聞いておくべきことを見ていこう。

預貯金は、銀行通帳と定期預金証書さえ準備しておけば、具体的な肉親に聞いておくべきことを見ていこう。

預貯金は、銀行通帳と定期預金証書さえ準備しておけば、具体的な肉親に聞いておくべきことを見ていこう。

預貯金は、銀行通帳と定期預金証書さえ準備しておけば、具体的な肉親に聞いておくべきことを見ていこう。

預貯金は、銀行通帳と定期預金証書さえ準備しておけば、具体的な肉親に聞いておくべきことを見ていこう。

救急車を呼ぶか、 延命治療をするか

「最後の瞬間」の ために必要なことを 確認する

その日は突然やってくる。老親の容態が悪化して意識が戻らなくなったとき、延命治療の決断を下すのは家族だ。

前もって「死に方の意思」を共有しておかなければ、どんな選択であっても後悔が待っている。家族の判断で良かれと思っても延命措置を決めたとしても、本人の意思に反して苦しみながら亡くなってしまふ可能性もある。残された人は、辛い日々を過ごすことになるだろう。

こうした事態を避けるために、最後の1週間のあいだに、終末期医療に

関する「事前指示書」は、必ず老親に頼んで作ってもらいたい。

これは、意思を伝えられなくなったときに備えて、どうやって最期を迎えたいか明記する書面だ。「死に方は選べませんが、死ぬまでの生き方は決めることができます。本人だけでなく、かかりつけ医や家族と相談して決めましょう。医師には『最後は家で過ごしたい』『痛みは取ってほしい』『具体的な伝えたいことが安心です』（看護師で看取りコミュニケーション講師の後関愛実氏）

様式は自由。下に書き

方を示した。

また、死ぬ間際に誰を呼ぶのかも、本人の希望を聞いたうえで決めたほうがいい。多くの人がから見送ってもらおうとするのは早計だ。

「親族全員を呼んでしまえば、家族が対応に追われて悲しみに暮れる暇もありません。少人数でのお別れをオススメします。少なくとも、最後の瞬間をどう迎えるか一緒に決めた家族には、いてほしいと思うのではないのでしょうか」（後関氏）

自宅か病院か、最期を迎えたい場所も聞いておこう。どちらも、注意すべきポイントがある。

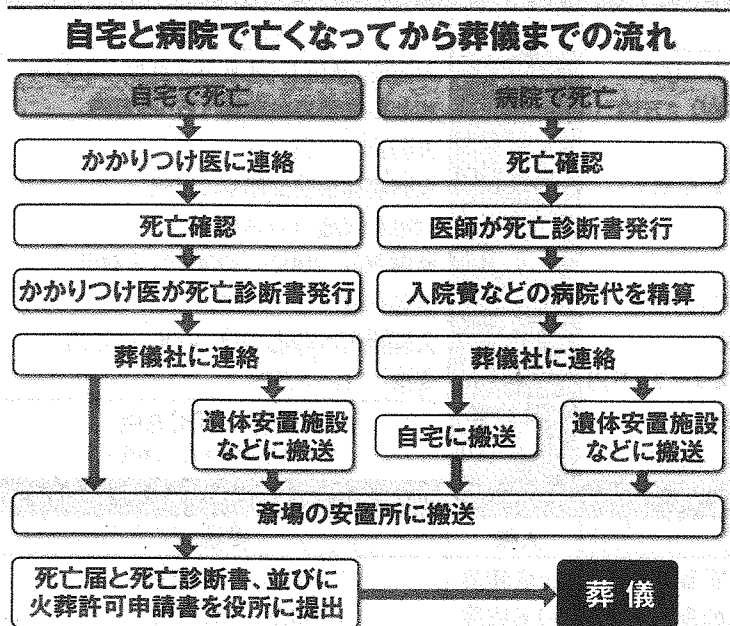
まず、病院で看取る場合はどうしたらいいのか。「お世話になる病院でカルテを作ってもらいましょう。そうしておけば、何かあっても確実に受け入れてくれます。初めてだと、入れてくれない病院もあります」（前出・志賀氏）

この際、病院の医師とは、事前指示書を共有しておきたい。いざというとき、老親を送る準備を整えてくれるだろう。

事態に遭うこともある。医師による死亡確認が済むと、早々に遺体が霊安室に移されるかもしれない。そうすると、すぐに斎場などに搬送しなければ

「死に方の意思」を家族で共有する

事前指示書 私の家族、縁者ならびに私の医療にたずさわっている方々に次の要望を指示します。 なお、この指示書は家族とかかりつけ医と話し合って書いたものであります。		① 相談して一緒に作成 作成書面のコピーを家族とかかりつけ医に渡してもらえば、円滑に治療が行われる
1 状態が急変したときの希望 ① 救急搬送 ☒ してほしい ☐ してほしくない ② 心臓マッサージ ☐ してほしい ☒ してほしくない ③ 人工呼吸器の装着 ☒ してほしい ☐ してほしくない ④ 胃ろうによる栄養補給 ☒ してほしい ☐ してほしくない ⑤ 点滴による水分の補給 ☒ してほしい ☐ してほしくない		② 要望は具体的に書いてもらう 「救急搬送」「延命治療」「最期を迎えたい場所」など項目ごとに対応がしやすい
2 基本的な希望 ① 痛みについて ☐ 抑えてほしい ☒ 自然のままだいい ② 最期を迎えたい場所 ☐ 病院 ☒ 自宅 ☐ 施設 ○○○○年△△月××日 本人(自署) 田中吾郎		③ 署名と押印は必須 日付を入れれば、そのときの意思ということが、ハッキリする。過去のものなら見直しを



ばならないので、病院に段取りは確認しておこう。次に、自宅で看取る場合はどうしたらいいのか。「急に老親の容態が悪くなっても救急車は呼ばないほうがいいでしょう。知らない病院に連れていかれて、本人が望まない延命治療をされる可能性

もあります。あらかじめ、かかりつけ医や往診をしてくれる医者に頼み、緊急時にいつでも連絡を取れるようにしておきたいです」（前出・後関氏）

病院と同様に、かかりつけ医と事前指示書は共有しておくのが得策だ。それでも家族にかかる負

IV

死んで寂しい思いを させないために

葬儀とお墓は 本人と話し合って 決めておく

「父は3年前、くも膜下出血で亡くなりました。突然のことだったので動転しました。急いで葬儀の手続きをして、家族だけで送り出したんです。でも、後から父の友人に『葬儀に参列しなかった』と言われてしまった。父には晩年まで仲良くしている友人がたくさんいたんです。もしかしたら父

に寂しい思いをさせてしまったのではないかと、まだに後悔しています。こう語るのは都内在住の堀口弘樹さん（56歳・仮名）だ。遺族は死後、1〜2日で葬儀やお墓のことを決めなければならぬ。堀口さんのような事態を避けるためにも、生前から本人の希望を聞いておく必要がある。

「あくまでサラッと聞くのがコツです。日常会話の延長のような形で聞かれれば、答えるほうも気分を害することはないでしょう」（三國氏）

来る人や人数さえ把握しておけば、葬儀の規模も自ずとわかってくる。「亡くなったことを誰にどのよう知らせたいかを聞いておくことは

とはいえ、死をストレートに想起させる葬儀やお墓の話は、たとえ、お互いが死を覚悟している状況であっても切り出すのは難しい。

「まずはお墓のことについて聞いてみましょう。『お墓はおじいさんと一緒にがいいの？』という感じがいい。そこが決めれば、葬儀の形式も決まります。もし散骨や永代供養を希望するのであれば、読経や戒名は自由に選択できます」（前出・三國氏）

その時の反応を見て、さらに具体的な内容に踏み込んでゆく。

「あくまでサラッと聞くのがコツです。日常会話の延長のような形で聞かれれば、答えるほうも気分を害することはないでしょう」（三國氏）

来る人や人数さえ把握しておけば、葬儀の規模も自ずとわかってくる。「亡くなったことを誰にどのよう知らせたいかを聞いておくことは

保存版特集 **ここでも通ると台無しに**
 あなたの人生、老親の人生
「最後の1週間」の過ごし方

財産、葬儀、墓の手続きと見てきたが、老親と相談しておくべきことがまだもう一つある。役所での死後の手続きだ。これについても1週間のあいだに準備をすれば、老親の死後、スムーズにこ

とを運ぶことができる。まず老親に用意してもらうのが、手続きの際に役所の窓口で提出することになる書類だ。年金手帳と年金証書は年金の支給停止など、す

ぐに必要になるので、保管場所を聞いておこう。健康保険・介護保険の手続きには、保険証が必要となる。入院しているのであれば、家族が預かって管理しておくのがいいだろう。死後の多くの手続きにおいて、故人が生まれてから死ぬまでのすべての戸籍謄本を揃えなければならぬ。故人が引っ越しを繰り返したりして、本籍地が

1週間で終わらせる「死後の手続き」の準備

V 役所は待ってくれない

の意思であることを説明してもらいましょう」(前出・佐久間氏)
 その他、葬儀費用の内訳については右の表にまとめた。

葬儀やお墓のことは、その時が迫らないと本気で話し合えないもの。残された時間を使って、本人の想いを最大限聞き出そう。

移動していれば、それを廻って各地の役所に申請して取り寄せなければなりません。そのため、本人が住んでいるうちに、どこの役所に戸籍謄本があるのかを聞き出しておけば、収集がラクになります」(前出・佐久間氏)

この戸籍謄本が全て揃わない限り、凍結された銀行口座からおカネを下ろすこともできないし、実家の名義変更手続きもできない。

相続人全員分の戸籍謄本と印鑑証明書も遺産分割の際に必要なが、これは通夜・葬儀で集まった際に依頼すれば問題ない。

書類の準備が済んだら、役所での対応に向けて、本人が生きているうちに、家族が聞き出しておくべきことがある。

まず、未支給年金の申請のために確認しておきたいのが、年金を繰り下げていないかということ。

死後の手続きのために用意してもらう書類一覧

用意してもらうもの	こんな手続きで使う	申請先	期限
年金証書	年金の受給権停止	年金事務所	厚生年金は10日 国民年金は14日
	未支給年金の請求		5年
年金手帳	各種年金(遺族基礎年金、遺族厚生年金、死亡一時金、寡婦年金)を請求	年金事務所	5年 ※死亡一時金のみ2年
国民健康保険被保険者証	国民健康保険の資格喪失手続き	役所	14日
	葬祭費の受給手続き	役所	葬儀から2年
後期高齢者医療被保険者証	後期高齢者医療制度の資格喪失手続き	役所	14日
介護保険被保険者証	高額介護サービス費の請求	役所	2年
	介護保険資格喪失手続き	役所	14日
源泉徴収票	準確定申告	税務署	4ヵ月

「年金を繰り下げて、受け取っていないかった場合、その未支給分は、遺族が受け取ることが出来ます。親が遠方に暮らしており、年金をもらっているかどうかかわからない場合などには必ず確認しましょう」(佐久間氏)

たとえば、70歳まで年金を繰り下げ受給している人が69歳で亡くなると、国民年金で最大311万円超の未支給年金をもらえる。だが、繰り下げをしていると知らなければ、これだけの大金を失うことになるのだ。

一般的な葬儀にはこれだけの費用がかかる

場面	費用の目安	場面	費用の目安
臨終後～安置	寝台車代金 2万～3万円(10km以内)	お寺	お布施(読経料・戒名料を含む) 40万円
	初期対応料(ドライアイスほか) 3万円		初七日法要のお布施 1万～3万円
	棺の代金 3万～200万円		火葬費 5万円
通夜	斎場使用料 20万円(葬儀と合わせて)	火葬	火葬場休憩室使用料 2万円
	祭壇 30万～50万円		霊柩車代金 1万5000円
	供物・生花 3万～5万円		香典返し 2000～3000円×人数分
	通夜ぶるまいの飲食 5000円×人数分		遺影代金 1万～3万円
	通夜返礼品 1000円×人数分		火葬担当への心づけ 3000～1万円
葬儀・告別式	人件費 司会5万円、その他スタッフ2万円	合計	180万～200万円 (50名程度参列した場合)
	会葬返礼品 1000円×人数分		骨壺 1万～3万円
	精進落としの飲食 6000円×人数分		

そのほかの葬儀の相場

種類	特徴	人数	相場
家族葬	家族や親しい友人のみ参列する	20名程度	100万～120万円
一日葬	通夜を行わず、葬儀・告別式のみ	30名程度	80万～100万円
直葬	葬式を行わず、24時間安置後に火葬	10名程度	20万～40万円

葬儀後の墓の管理料

種類	相場	合計
菩提寺	年間管理料3万円+寄付金10万円+墓参り交通費4万円	年17万円
散骨	墓じまいにかかる費用	+契約金6万円 1回限り31万円
永代供養墓	遺骨の取り出し5万円 +墓石撤去15万円 +供養料5万円 =25万円	+契約金20万円(共同のお墓の場合) 1回限り45万円
納骨堂		+契約金100万円+年間管理料1万円 125万円+年1万円
霊園		+契約金150万円+年間管理料1万円 175万円+年1万円
自宅に保管		+管理費用0円 1回限り25万円

とても大切です。最初に知らせる人、葬儀に呼ぶ人、喪中はがきで伝える人と3つのカテゴリーに分けて聞いておけば、いざというときにすぐに対応できます」(三国氏)
 年賀状を持って行って、思い出話を楽しみながら、分類するのがいい。
 逆に細かいことについては、必ずしも本人に直接聞かなくてもいい。例えば、遺影については無理に選んでもらう必要はない。亡くなる5、10年前の写真から、遺族が選べばいいだろう。希望があるのであれば、本人から話してくれるはずだからだ。大体のことがわかれば、あとは家族が準備を進めていく。

さて、葬儀の形式や規模が把握できたら、次に考えておくべきはおカネのこと。一般的に葬儀費用は、喪主が、葬儀社に、葬儀終了後に支払う。葬儀費用の目安は50名程度参列する一般葬で180万～200万円ほど。最初に支払いは故人の遺産から充てるのが一般的だ。老親が高齢で、知人もほとんど亡くなっているというのであれば、生前に、家族葬(100万～120万円)や直葬(20万～40万円)を提案してみるのが手だ。費用を大幅に抑えることができるうえ、静かに送られた人には最適だ。
 お墓についても同様だ。菩提寺のお墓は高額な寄付金を取られる場合があるうえ、お墓が田舎にあるれば、墓参りの足も遠のく。無縁仏になってしまうのである。いっそ散骨(契約金は6万ほど)してほしい、永代供養墓に納骨(契約金は20万円ほど)してほしいという人もいるだろう。
 「ただし、葬儀やお墓を簡略化することに違和感を持つ親族もいるかもしれない。こうした事態を避けるためにも、老親には本人の口から、自ら

亡くなった人の家族が本人に代わって行わなければならないのが準確定申告だ。これについても生前に本人に確認しておくことで、手続きがラクになる。

「準確定申告は前年の確定申告をもとにすればやりやすい。前年の記録が

残っている場合にはもらっておきましょう。

またどの程度の収入があるのか、年金以外の収入があるのかなどを聞いておけば、確定申告書を作成する際の手がかりになります」(前出・横川氏)

年間の医療費がかった場合には、確定申

告をすることで、税金の控除を受けることができる。実は、これは亡くなった人にも当てはまる。

老親が、病院の領収書を持って出してもらっていただく。

送る家族にとって、老親の死と向き合い、準備

をするのは大きな負担だ。しかし、送られる老親として、自分の死後の家族のことは心配なはずだ。悔いなく逝ってもらえるように、死後の手続きの準備を、亡くなる前の1週間で老親とともに進めることは、決して親不孝なことではない。

時まであの人らしいな」と思っていたら、最後のほうの一文に目が留まりました。「今まで家庭のことを任せきりにしてすまなかったと思ってる」と書いてあったんです。

工場は元は私の実家ですし、仕事ばかりの生活でも、主人を恨んだことはありませんでした。それでも、ずっと主人は私のことを心に留めていてくれたんだとわかり、救われた思いがしました」

日本看取り士会会長の柴田久美子氏はこう語る。「お世話になった人に気持ちを伝えられるのと伝えられないのでは、まったく本人の心の有り様が違います。東京在住で、がんを告知された60代の女性がいらつしやいました。以前、大変お世話になったという方が大阪に住んでいて、本当は会いに行きたかったようでした。しかし、距離も遠く、難しかったです。

そこで、こちらから「お

第2部

家族に送られる1週間

I

感謝したい人、
お詫びしたい人はいませんか
人生を後悔で
終わらせないために

いざ人生が残り1週間で閉じるとわかったとき、あなたは自身はどうするだろうか。モノをどう処分するか、おカネを誰に遺すか……。しかし、

まず頭に浮かぶのは「あの人に会いたかった」「どうしても一言伝えたかった」といった人間関係の心残りではないだろうか。神奈川県在住の早川智

子さん(84歳・仮名)の夫・竹一さん(享年85・仮名)は、2年前に他界した。背中を強烈な痛みを訴えて病院に運ばれたところ、末期のすい臓がんと診断された。腹膜内に病巣がばら撒かれたように転移しており、医師からは「1週間以内に亡くなる」とも告げられた。

「告知された日から3日経って、病院で主人から封筒を渡されたんです。

『家に帰ってから開封してくれ』と言われました。開けてみると、手紙にはお葬式に呼んでほしい仕事関係の人たちの名前や連絡先がまとめて書いてあったんです」

竹一さんは義父から継いだポリエチレン関係の工場を50年以上経営してきた。オイルショックの際の倒産の危機も乗り越え、仕事一筋で生きてきた。智子さんが続ける。「手紙を読んで『こんな

人それぞれだろう。金額の多寡は問題ではないし、メッセージを添えなくてもいい。その行為だけで、気持ちには伝わり、「誰かのために何かをした」という事実であなた自身が救われることもある。悔いを残したままにならないために、やれることはある。

手紙を書かれたらどうですか」と提案しました。手紙を送ったことで、自分の真心を伝えられたと思っただけでしょう。その女性はとても安心した様子でした。自分が弱った姿を見られたくないという方もいらつしやるので、お手紙はとていい手段だと思えます」

残り1週間、会える人はもちろん、手紙を送れる相手にも限りがある。知人や友人の顔を思い浮かべながら「お礼が言いたい」「謝りたい」など何かを伝えたい人、葬儀には来てほしい人、葬儀

の後に喪中ハガキで伝える人など、分けてみることもだ。その過程が、あなたの心の整理に繋がる。言葉で何かを伝えること以外にも方法はある。税理士の佐久間裕幸氏が言う。

「余命を宣告されたことで、ある意味、自分の資産を思いっきり使うこと

ができるようになるわけです。お世話になった人に遺贈(財産を相続人以外に贈ること)する、社会に貢献するために寄付をするというのも選択肢のひとつでしょう」

天涯孤獨の自分の介護をしてくれた友人に、自分を育ててくれた母校への恩返しになど、対象は

人それぞれだろう。金額の多寡は問題ではないし、メッセージを添えなくてもいい。その行為だけで、気持ちには伝わり、「誰かのために何かをした」という事実であなた自身が救われることもある。悔いを残したままにならないために、やれることはある。

をお教えしよう。

まず仏壇、古い家具や家電製品などは「処分していいかどうか」「処分するとしたら、どこに依頼すればいいか」を家族にきちんと伝えておくにとどめることだ。それだけでなく、家族の負担を大きく減らすことができる。蔵書は大きな価値があるもの、本に大切に形見のようなものを家族に託し、残りは業者に買い取ってもらうといい。専門分野などがある場合は、自治体や教育機関に引き取ってもらえることもある。

自分にとっては大事でも、大量の写真が入ったアルバムは遺族が処分に困る。業者に頼んでデジタル化し、原本は処分してもらおうのがいいだろう。「昔の恋人との写真やラブレターなどは処分したほうがいいでしょう。夫にとっては過去の思い出にすぎないかもしれませんが、妻にとっては違い

保存版特集

あなたの人生、老親の人生
「最後の1週間」の過ごし方



手紙を書かれたらどうですか」と提案しました。手紙を送ったことで、自分の真心を伝えられたと思っただけでしょう。その女性はとても安心した様子でした。自分が弱った姿を見られたくないという方もいらつしやるので、お手紙はとていい手段だと思えます」

残り1週間、会える人はもちろん、手紙を送れる相手にも限りがある。知人や友人の顔を思い浮かべながら「お礼が言いたい」「謝りたい」など何かを伝えたい人、葬儀には来てほしい人、葬儀

II

秘密のままのほうが幸せなこともある
自分らしく消えるために、
何を処分して何を残すか

「生前、ご主人がオーディオに凝っていたらつしゃって、家に1000万円のスピーカーが残されていたケースがありました。遺族には価値がわからず、誰かに差し上げればいいのか、一般ゴミとして出しているかわからず、相当困っていたらつ

しゃいました」(老前整理コンサルタント・坂岡洋子氏)

何を残し、何を処分するのか。残されると遺族が困ってしまうモノはいくらでもある。年季の入った家具や家電製品、大きな仏壇、最近着ていない大量の服などもそうだ。

しかし、たとえば仏壇を処分する場合は、菩提寺に頼んで「閉眼法要」という仏壇から魂を抜く儀式などが必要になる。1週間以内に処分するのは非常に難しい。このようにモノの処理には時間がかかる。ここでは、最低限の「片づけ」のコツ

自分にとっては大事でも、大量の写真が入ったアルバムは遺族が処分に困る。業者に頼んでデジタル化し、原本は処分してもらおうのいいだろう。「昔の恋人との写真やラブレターなどは処分したほうがいいでしょう。夫にとっては過去の思い出にすぎないかもしれませんが、妻にとっては違い

ます。実際に、昔の恋人から送られた手紙を夫の遺品の中に見つけてしまった妻が、「一緒のお墓に入りたくない」と仰っているケースがありまして。感情的な面で男性と女性とは違うということを理解しておかなくてはなりません」(前出・坂岡氏)

「急な別れだったうえに、故人の見たくない顔まで知ってしまった」という

事態だけは、絶対に避けてはならない。「男性はアダルト系の本や雑誌、DVDなどは処分したほうがいいでしょう。見つけた家族はどうしても軽蔑感を抱いてしまいます」(坂岡氏)

一方で積極的に残すべきものもある。問題ない内容であれば、日記はむしろ残したほうがいい。十分に別れのための時間がなかった場合、遺族は「あれも聞けばよかった」「これも知りたかった」と思い悩んでしまう可能性が高い。生前のあなたが考えていたことを知ること、家族が前を向くきっかけになるかもしれない。

ンを使用している人の場合、「デジタル遺品」にも気をつけてほしい。ネット銀行や証券の口座は、不要なものは解約するか、家族にパスワードを知らせておく。

自分の特殊な趣味などがわかってしまうグーグルの検索履歴や、不倫相手とのメールのやり取りなどは削除しておくべきだ。ほとんどは数分の作業。

業時間で削除することができ、時間がなければ、いつそのことアカウン自体を消してしまうのも手だ。妻や娘に不審な目で見られたまま死にたくはない。

どんなに時間がなくても、絶対に家族に隠してはいけないことがひとつある。税理士の板倉京氏が語る。

「借金があれば借入金、連帯保証人になっていたら判を押した契約書の控えを家族に渡しておきましょう。遺族に大変な迷惑をかけることがあるので、借金の存在は隠してはいけません。相続放棄をするかどうかの検討材料にもなるからです」

秘密のままのほうが幸せなこともある。それを踏まえれば、取るべき行動はおのずと決まる。

死ぬ前に処分すべき遺品の例

処分すべきモノ	思い出	家族に見られたくない写真、昔の恋人との手紙
趣味	秘密にしていた趣味のコレクション(本やCD)、アダルトビデオ	
遺族が困るもの	大きな仏壇、着ていない大量の服、年季の入った家具や家電製品	
オンラインサービス	ネット銀行の口座、秘密にしているブログやSNSのアカウント	
履歴	アマゾンの購入履歴、グーグルの検索履歴、アダルト動画の閲覧履歴	
プライベート	妻に見られたくないメール、Kindleで購入した官能小説	

合、遺族は「あれも聞けばよかった」「これも知りたかった」と思い悩んでしまう可能性が高い。生前のあなたが考えていたことを知ること、家族が前を向くきっかけになるかもしれない。

パソコンやスマートフォン

III

家族への最後の恩返し

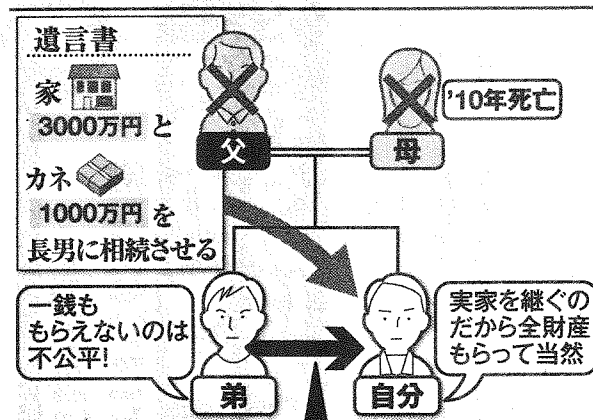
遺言書をどう書き、誰に託すか

あなたはすでに遺言書を書いているだろうか？ 年間の公正証書遺言の作成件数は約11万件に過ぎない。自分の死と向き合うのをためらい、遺言書を作れない人は多い。

だが人生の終わりが見えてきた今、家族のために勇気を出して遺言書を作ってほしい。人生最後の1週間でも作れる、遺言書のポイントをお教えしよう。

弱っている今、頼れる人にすべての財産を丸投げしたくなるかもしれない。それは危険だ。「父が亡くなる1週前に書いた遺言書には『長男に全財産を相続させる』

「長男に全財産」という遺言書は「争続」のもと



「結局、預金1000万円は弟に渡して解決しました。こんなことになるなら、最初からあんな遺言書は書かないでほしかったです」(前出・井氏)

前出の板倉氏はこうアドバイスする。「まずは財産の総額を計算します。その上で遺留分侵害をしないような分け方で遺言書を作るようにするのが鉄則です」

感謝を具体的に書く

そのうえで、遺産を誰に渡すかを決めた理由を、遺言書に必ず書いておこう。

「たとえば、長男に不動産を託すなら、『長男がこの家に住み、先祖の墓を継ぐことを承諾しているから』。長女に預金を多く託す場合は、『最後まで介護を引き受けてくれたから、さらに妻に最後まで寄り添ってもらったため』など書いておきます」(前出・佐久間氏)

こうした理由は、遺言書の下に添える付言事項を書く。感謝を添えるだ

分割もできないからだ。遺言書を書くときには、まずは誰にこの不動産を相続させるかを決める。不動産を相続する人には、現金も遺したほうがいい。相続税がかかる可能性が高く、もし納税できなければ不動産を手放すことになるからだ。

トの相続があるなど手続きが複雑になりそうな場合は、弁護士などの専門家に執行者を依頼するという手もある。遺言書には執行者の住所、職業、氏名、生年月日を書く。残り1週間で遺言書を書くとなると、昔作った口座から放置している証券まで、自分のすべての財産を確認するのは難しい。だが、自分が亡くなった後に遺言書には載っていない財産が見つかるば、家族はわざわざ話し合いをして分け方を決めることになる。

「後から財産が出てきてもいいように遺言書には『ここにない財産が後から見つかった場合は、〇〇のものとする』のように書きましよう。また、細かい財産を書ききれない場合、『その他一切の財産』と書けばいいでしょう」(前出・板倉氏)

具体的な感謝を込めた遺言書を作れば、それだけで、家族から喜ばれる。

「最後の1週間」の過ごし方

「入院患者に80歳くらいのナギサさん（仮名）という女性がいました。彼女は、ご主人だけでなく子どもにも先立たれていました。亡くなる直前に、『もうすぐ主人に会えるから、きれいにしておかなくちゃ』と楽しそうに言っていました」

こう語るのは、看護師の後閑愛実氏だ。後閑氏は、これまで1000人を超える人の看取りに接してきた。

死ぬのが楽しみ、とは

逆転の発想である。人は、人生を終える日を、どんな気持ちで迎えるのか。幸せな最期を迎えるためには3つの条件があると、前出の柴田氏は語る。

「まず1つ目は、夢があることです。死を前に抱く夢とはつまり、自分の死生観をもつことです」

まさに冒頭のナギサさんはこれに当てはまる。人生は終わるが、自分の魂は縁ある人々の中で生き続ける。そうした死生観を持てば、死に向かう

としても、幸せでいることができるのだ。

「2つ目は、支えてくれる人がいることです。亡くなる最後の瞬間まで、誰かに認めてもらっていることが大事なのです」

（柴田氏）

妻、夫、子ども、兄弟、親戚、友人と、自分を支え、愛してくれる人思い出せば、自然と感謝の念が湧いてくる。

さらに、自分で自分のことを認めてあげること

「佐藤さん（仮名）という患者さんは、よく『このあたりの家の半分は、自分の会社が建てたんだよ。僕は長年そこに携わってきた』と話されていた。それに『それは素晴らしい貢献をされたね』と返すと、ニコニコ笑うのです。

人には『誰かから認められたい』という承認欲求がありますが、生まれた時と死ぬ時はその欲求



が最も強いのです」

だが、自慢や武勇伝を押し付けないように注意したい。あくまでも自分を認めてくれる、支えてくれる人がいるからこそ、自分という存在が輝くことができるのだ。

幸せな死に際を迎えるために必要な最後の条件とは何か、柴田氏は語る。

「自分で決める自由があることです。身体が自由がなくなっていく終末期において、それでも自分の尊厳を守れるとい

どんな気持ちで迎えるか

V ついにその日がやってきた

なっているかを確認するのが第一歩だ。受取人がすでに亡くなっている人になっているケースもある。その場合は保険会社

に電話をして、受取人を変更しておく。自分の死後の争いのタネは、少しでも減らしておくのだ。

遺言書を書いて「争続」をすべて防げるわけではない。生前贈与と生命保険という特殊な財産の扱いを間違えると、家族を大混乱に陥れてしまう。そんな最悪の事態を避けるために何ができるのかを見ていこう。

「母が亡くなった時に遺されていたのは、預金1000万円でした。兄である長男と、弟である私の2人が相続をするので、普通に考えたら500万円ずつを相続することになります。

しかし本当は、私はもつと多く遺産をもらえらることに気づいたのです」

こう語るのは、都内在住の寺田勝氏（56歳・仮

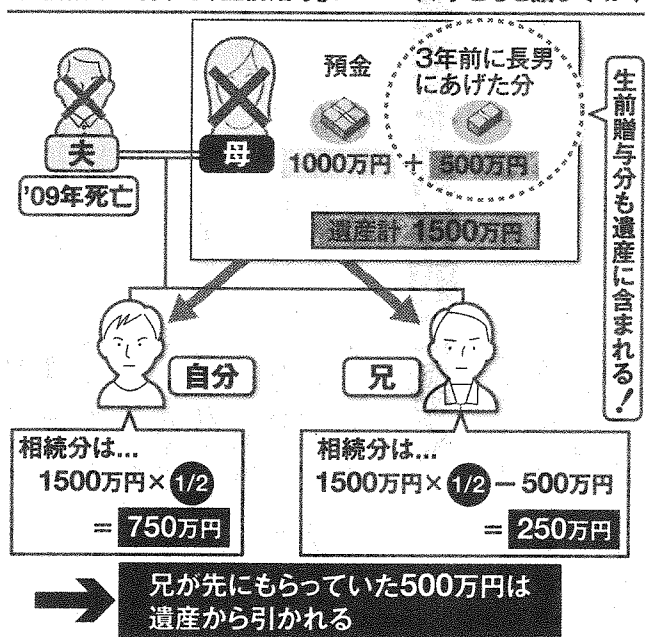
名）だ。1年前に亡くなった母親からの相続を、寺田氏が振り返る。

「母は亡くなる3年前、私の兄に住宅資金として500万円を贈与していました。当時私は、そんなことはまったく知りませんでした。今回この生前贈与の存在を知って兄を問い詰めると、この事実をしるし認めたのでした」

これで遺産の分け方が一変した。

まず生前贈与された金額も、遺産全体に含まれることになる。結果、遺産総額は1500万円になり、寺田氏は半分の750万円をもらえることになる。一方、寺田氏の

相続額を左右する「生前贈与」について、子どもと話しておく



兄は、500万円分の遺産を生前にもらっていた計算になるので、今回もらえる遺産は250万円だ。寺田氏が語る。

「そもそも、母親が、兄に生前贈与していたことを先に伝えてくれればよかったのです。兄が他にも遺産を隠しているのではないかと、私もつい疑心暗鬼になってしまっています」

先に渡していた財産である生前贈与の存在を正直に伝えなければ、遺された子どもが骨肉の争いをするようになるのだ。

生前贈与について、家族で話し合った結果、「あの生前贈与は介護のお礼だった」などと納得ができるようであれば、生前贈与を遺産に含めないようにすることもできる。

その場合は遺言書に「長

男には、500万円を贈与したが、これは相続分から控除しない」と書く。ただし、これが新たな火種にならないためにも、家族が納得してから書くのが鉄則だ。

生命保険の保険金も、渡す人や理由を伝えておかないと、家族を引き裂く争いのタネになる。

生命保険の保険金は、他の遺産とは別に、渡したい人に直接おカネを渡すことができる財産だ。しかも、保険金にかかる相続税についてもお得な控除枠がある（500万円×相続人の数）。

だからこそ、保険金をもらえる受取人を誰にしておくかは、遺言書とセットで考えておこう。

「保険金は不動産を相続する長男が相続税を納めるためのおカネ」といった理由を考えて、家族に伝えておきましょう」

（前出・板倉氏）

まずは、保険証券を見て、現在の受取人が誰に